



Подготовила: педагог-психолог
высшей квалификационной категории
МДОАУ «Детский сад № 96 г. Орска»
Козлова Л.В.

Информационный материал для кабинета педагога-психолога



ЧЕКЛИСТ ЭМОЦИЙ



СТРАХ

ТАК НЕ НАДО

- Прокручивать страхи по кругу, раздувая проблему.
- Отрицать происходящее, имитировать фейковый оптимизм.
- Переводить страх в агрессию в отношении окружающих, изолироваться.

ТАК НАДО

- Спокойно подышать, помедитировать. Вылить свои переживания на бумагу.
- Посидеть в крепких объятиях близкого человека, выговориться.
- Подвигаться: потрясти руки, ноги. Покачаться в кресле-качалке или гамаке, закутаться в уютный плед.

ГНЕВ

ТАК НЕ НАДО

- Ранить себя и других (физически и эмоционально).
- Подавлять, говорить себе, что все в порядке, и это «не стоит того».
- Искать виноватых, обвинять себя в слабости.

ТАК НАДО

- Взять паузу и позволить себе прожить это состояние.
- Побоксировать в подушку, покричать, сильно сжать скрученное полотенце.
- Побегать, попрыгать, прогуляться на свежем воздухе.

ПЕЧАЛЬ

ТАК НЕ НАДО

- Игнорировать боль, претворяться, что все в порядке.
- Заедать эмоцию сладким, искать отвлечения в соцсетях, сериалах.
- Обвинять себя и окружающих, изолироваться.

ТАК НАДО

- Поплакать, поговорить с собой (можно письменно) с теплом.
- Обсудить с близким человеком, поделиться переживаниями.
- Почитать, послушать подкаст, провести время на природе, заняться творчеством.

РАДОСТЬ

ТАК НЕ НАДО

- Отказываться видеть позитив, подавлять и прятать радость.
- Испытывать стыд и чувство вины за то, что у вас все хорошо, наказывать себя за это.
- Ожидать, что теперь обязательно произойдет что-то плохое.

ТАК НАДО

- Улыбаться, смеяться, праздновать, наслаждаться моментом.
- Делиться позитивом с окружающими, открыто выражать благодарность.
- Петь, танцевать, заниматься творчеством.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ.

«В здоровом теле –
здоровый дух»



Наше душевное состояние
напрямую зависит от физического.



ЭТО НОРМАЛЬНО



Если сегодня
хочешь отдохнуть



Если не знаешь
ответа



Если чуть-чуть
грустно



Если не знаешь,
что делать



Если сегодня
волнуешься



Если боишься
просить помощи



Если делаешь
ошибки



Если боишься
будущего



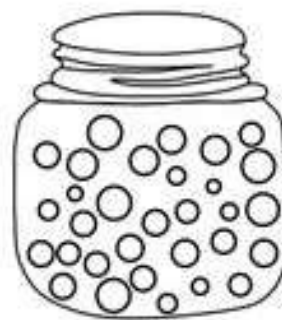
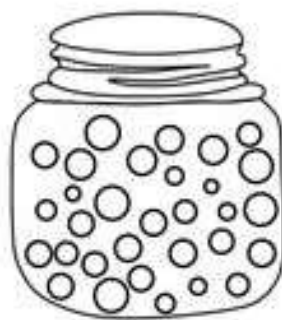
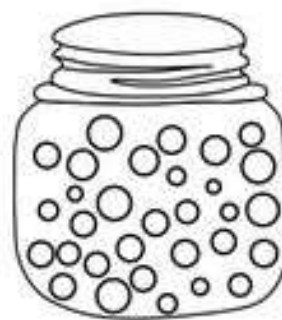
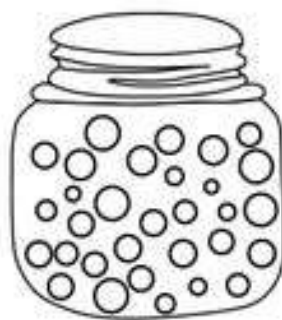
Если сложно быть
в позитиве

Заготовка жизни

Баночка варенья из настроения

1 баночка - 1 месяц, в нем 31 день.

Каждый день закрашивай необходимым цветом свое настроение в одной из баночек.
В конце года увидишь, какое варенье у тебя получилось.



Цвет настроения
раскрась сама

